

پرورش اعتماد به نفس

از تولد تا سن 3 سالگی

به فرزند خود بفهمانید که دوستش دارید و او را قبول دارید

- با فرزندتان به تنها و وقت صرف کنید. به آنچه فرزندتان می‌گوید و انجام می‌دهد علاقه نشان دهید.
- احساسات فرزند خود را جدی بگیرید.
- علاقه خود را با کلمات و در آغوش کشیدن نشان دهید.
- به فرزندتان بفهمانید که اشتباہ کردن عیبی ندارد.

به فرزندتان کمک کنید تا دوری از شما را تحمل کند

فرزند شما از دور بودن از شما وحشت خواهد داشت. این وحشت اضطراب از جایی خوانده می‌شود. نگران نباشید. این نشانه رابطه نزدیکی است که با هم دارید. این موضوع معمولاً در حدود سن 7 ماهگی شروع شده و بین سنتن 10 و 18 ماه به حداکثر می‌رسد. به فرزند خود کمک کنید یاد بگیرد که برخواهید گشت:

- با کودک خود دالی موشک بازی کنید. اینکار به کودک شما یاد می‌دهد که چیزها بعد از اینکه ناپدید شدند، دو مرتبه بر می‌گردند.
- به کودک خود امکان بدھید تا برای مدت کوتاهی در یک اتاق تنها بماند. مطمئن شوید که اتاق آمن باشد. برای مثال، هنگامیکه کودکتان به اتاق دیگری خزید، او را دنبال نکنید. قبل از وارد شدن، چند دقیقه صبر کنید.

همیشه به فرزند خود بگویید که چه موقع ترک می‌کنید، چرا ترک می‌کنید و چه موقع برخواهید گشت. مطمئن شوید که همان موقع که می‌گویید برگردید. بعد از خداحافظی کردن معطل نشوید.

با اینکه فرزند شما نمی‌تواند وقت را بگوید، بگویید که چه موقع برخواهید گشت. برای مثال، بگویید که بعد از ناهار برخواهید گشت.

نشان بدھید که احساسات فرزند خود را درک می‌کنید. بگویید «می‌دانم وقتیکه ترک می‌کنم خوشت نمی‌آید. بایستی به مغازه بروم ولی برخواهم گشت.»

- به فرزندتان یک شیئی دلداری دهنده مثل یک اسباب بازی محبوب بدھید.
- با کودکتان و فردی که بچه داری می‌کند وقت صرف کنید. برای کودکتان به یک فرد جدید عادت کند اگر آنچه باشید. آسان تر خواهد بود که
- سعی کنید هنگامیکه کودکتان بیمار، خواب آلود یا گرسنه است، وی را ترک نکنید.

اعتماد به نفس احترام و افتخار به خود شخص است. فرزند شما از دوران کودکی شروع به توسعه این احساسات می‌کند.

به پرورش اعتماد به نفس در فرزند خود کمک کنید

بسیاری چیزها بر روی اعتماد به نفس تأثیر می‌گذارند. می‌توانید با تشکیل یک رابطه قوی و نزدیک با فرزندتان، به وی کمک کنید تا اعتماد به نفس خوبی داشته باشد.

به نیازهای کودکتان پاسخگو باشید

پاسخگویی به نیازهای کودکتان کمک می‌کند که یک حس اعتماد و امنیت به وجود بیاید.

- نوزاد خود را هنگامیکه گریه می‌کند بلند کنید. با این کار علاقه تان را نشان می‌دهید. این موضوع موجب لوس شدن کودکتان خواهد شد.
- کودکتان در مورد روش پاسخگویی شما به نیازهایش حساس است. لحن صدا و ظاهر قیافه شما به کودکتان خواهد گفت که آیا از وقت گذراندن با وی لذت می‌برید.
- برای نگه داشتن، صحبت کردن، آواز خواندن، آرام کردن و بازی با کودکتان وقت بگذارید.

به فرزندتان کمک کنید مهارت های جدید را یاد بگیرد

فرزند شما در حین بزرگ شدن کارها را بیشتر و بیشتر خودش انجام خواهد داد. فرزند شما شروع به پرورش اعتماد به نفس می‌کند.

- محل امنی داشته باشید تا فرزند شما بتواند چیزهای جدید را کشف کند.

به فرزند خود کمک کنید مهارت های جدید را یاد بگیرد. از فرزند خود بخواهید تا در وظایف روزمره به شما کمک کند.

- هنگام تعریف از فرزندتان صریح باشید. برای مثال، به فرزند خود بگویید واقعاً از اینکه اسباب بازی هایش را جمع می‌کند خوشنان می‌آید.

